

心脏康复的重要性、内容及实施方法

□ 冯 英

心脏作为人体的“发动机”，其健康状况直接关系到个体的生命质量和寿命。然而，随着生活方式的改变和老龄化社会的到来，心血管疾病已成为全球范围内的主要健康威胁。据统计，全球约有三分之一的人口死于心脏病，这一数字触目惊心。因此，心脏康复作为心血管疾病管理的重要环节，显得尤为重要。本文将深入探讨心脏康复的概念、重要性、适宜范围、主要内容及其对患者回归正常生活的积极影响。

一、心脏康复的概念与重要性

心脏康复(Cardiovascular Rehabilitation, CR)是指通过多种协同的、有目的的干预措施,如康复评估、运动训练、饮食与行为指导等,以改善心脏病患者的心脏功能与结构,优化其生理与心理状态,进而预防心血管事件的发生,提高患者的生活质量,使其能够回归家庭与社会。心脏康复不仅仅是简单的体力活动恢复,而是一个综合性的医疗保健模式,涵盖发病前的预防和发病后的康复。

心脏康复的重要性体现在多个方面:

1.改善心脏功能:通过科学的运动训练,可以增强心肌收缩力,提高心脏泵血效率,从而改善心脏功能。

2.降低复发风险:心脏康复能够显著降低心脏病患者的复发率和死亡率,尤其是对于心肌梗死后的患者,其猝死风险可降低45%。

3.控制危险因素:通过饮食调节、戒烟、压力管理等措施,有效控制高血压、高血脂、糖尿病等心血管疾病的危险因素。

4.优化心理状态:心脏康复还关注患者的心理健康,通过心理疏导和支持,减轻焦虑、抑郁等负面情绪,提高患者的生活质量。

二、心脏康复的适用范围

心脏康复适用于多种心血管疾病患者,包括但不限于:心肌梗死(MI)后、稳定性心绞痛、冠状动脉旁路移植术(CABG)后、经皮冠状动脉介入治疗(PCI)后、慢性稳定性心力衰竭、心脏瓣膜置换或修复术后等。

三、心脏康复的主要内容

心脏康复的内容丰富多样,主要包括以下几个方面:

1.康复评估:康复评估是心脏康复的第一步,也是个体化治疗有效与否的前提保证。评估内容主要包括患者的身体状况、运动能力、心理状态等。评估工具主要包括无创手段,如心肺运动试验、心脏彩超等,以及徒手

评定方法,如6分钟步行试验等。

2.运动训练:运动训练是心脏康复的核心内容。合理的运动训练方案能够显著提高患者的心肺功能,降低心血管事件的风险。运动训练应遵循循序渐进的原则,从低强度开始,逐渐增加运动量和强度。常见的运动形式包括步行、慢跑、骑自行车、游泳等有氧运动,以及力量训练、柔韧性训练等。

3.饮食与行为指导:饮食与行为指导也是心脏康复的重要组成部分。患者应根据医生的建议,制定科学合理的饮食计划,减少高盐、高脂、高糖食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷类食物等富含纤维素的食品的摄入。此外,患者还应养成良好的生活习惯,如戒烟、限酒、规律作息等。

4.药物治疗与随访:规律服药是心脏病患者康复的基础。患者应在医生的指导下,按时按量服用药物,不可自行停药或增减药量。同时,患者还应定期随访,及时了解病情变化,调整治疗方案。

四、心脏康复的分期与实施

心脏康复通常分为三个阶段进行:

I期康复: I期康复主要在患者住院期间进行,时间一般为3~7天。此阶段的主要目的是通过适当活动,减少或消除绝对卧床

休息所带来的不利影响。常见的治疗与训练方法包括床上活动、呼吸训练、坐位训练、步行训练等。

II期康复: II期康复从患者出院开始,持续5~6周。此阶段的主要目的是保持适当的体力活动,逐步适应家庭活动,等待病情完全稳定,为参加III期康复锻炼做准备。常见的治疗与训练方法包括床上活动(强度适中)、呼吸训练、坐位训练等。

III期康复: III期康复是患者病情处于较长期的稳定状态或II期结束后进行的康复。此阶段的主要目的是通过外周效应、中心效应和危险因素的控制,进一步提高患者的生活质量。患者可以根据自身情况,在日常生活中进行适量的体育锻炼,如散步、慢跑、游泳等。

心脏康复是心血管疾病管理的重要组成部分,对于提高患者的生活质量、降低复发风险具有重要意义。通过科学的康复评估、合理的运动训练、饮食与行为指导、心理疏导与支持以及规范的药物治疗与随访,大多数心脏病患者都能够实现病情的稳定和生活的回归。未来,随着医疗技术的不断进步和康复理念的深入人心,心脏康复将为更多患者带来生命的重生和希望的曙光。

(作者单位:广西玉林市第一人民医院)

药物问题,你了解多少

□ 李东方

药物问题是一个常见的健康问题,很多人都可能会遇到。正确应对药物问题,可以帮助您更好地控制病情,提高治疗效果,同时减少药物不良反应和药物相互作用的风险。以下是一篇药学科普小课堂,为您提供常见药物问题的解答,希望能够对您有所帮助。

一、药物不良反应怎么办?

药物不良反应是药物常见的不良反应之一,是指药物在治疗剂量下出现的与治疗目的无关或有害的反应。如果出现药物不良反应,首先应该及时停药并咨询医生,根据医生的建议进行处理。同时,患者应该注意观察身体状况,如有异常不适症状,应及时就医。

二、药物相互作用怎么办?

药物相互作用是指两种或多种药物之间的影响,可能会影响药物的疗效或增加不良反应的风险。如果出现药物相互作用,患者应该及时咨询医生,根据医生的建议进行处理。同时,患者应该注意遵医嘱,正确使用药物,避免不必要的风险。

三、如何正确使用处方药和非处方药?

正确使用处方药和非处方药是保证治疗效果的关键。患者应该遵医嘱,按照正确的剂量、时间和方式使用药物。同时,患者应该注意药物的保存方式,确保药物在有效期内保持稳定和质量。对于非处方药,患者可以根据说明书自行使

用,但需要注意药物的适用范围和禁忌症。

四、药物保存方法有哪些?

药物保存方法包括密封、避光、阴凉、干燥等。密封可以避免药物受到污染和破坏;避光可以避免阳光对药物的破坏;阴凉可以避免高温对药物的影响;干燥可以避免药物受潮变质。患者应该按照说明书上的要求进行保存,同时注意药物的保质期。

五、如何选择适合自己的药物?

选择适合自己的药物需要考虑多个因素,如病情、身体状况、过敏史、经济状况等。药剂师可以帮助患者选择适合自己的药物剂型和品牌,同时可以提供用药建议和指导。患

者可以根据自己的实际情况咨询药剂师,选择适合自己的药物。

六、服药期间需要注意什么饮食禁忌?

在服药期间需要注意饮食禁忌,以避免影响药物的吸收和利用。患者应该遵循医嘱,避免食用高脂肪、高糖分、辛辣、刺激性的食物,以免增加药物不良反应的风险。

总之,药学科普小课堂为您提供了常见药物问题的解答,让您更好地应对药物问题。如果您有任何疑问或需要帮助,请咨询专业药剂师或医生。同时,建议您保持良好的生活习惯和积极的心态,这些都对您的健康有益。

(作者单位:山东省东平县人民医院)

多重 PCR 细菌检测技术的原理、特点及应用

□ 周罗园

在医学领域,细菌检测一直是疾病诊断、治疗及预防的重要环节。随着科技的不断进步,多重 PCR (Multiplex Polymerase Chain Reaction) 细菌检测技术应运而生,为细菌检测带来了革命性的变化。本文将详细介绍多重 PCR 细菌检测技术的原理、特点及其在医学领域的应用。

一、什么是多重 PCR 细菌检测技术?

多重 PCR 细菌检测技术是在常规 PCR (Polymerase Chain Reaction, 聚合酶链式反应)基础上发展而来的一种高效、高通量的核酸检测方法。该技术通过在同一 PCR 反应体系中加入多对特异性引物,同时扩增出多个目标 DNA 片段,从而实现同时对多种细菌的同时检测与鉴定。

二、多重 PCR 细菌检测技术的原理

多重 PCR 的基本原理与常规 PCR 相同,均依赖于 DNA 聚合酶在特定温度下的活性,通过变性、退火和延伸三个步骤循环进行,以实现 DNA 片段的扩增。具体而言,当 DNA 双链在高温下解旋成单链后,引物在适宜温度下与特定的靶序列结合,随后在 DNA 聚合酶的作用下,以 dNTPs 为底物,通过碱基互补配对原则完成单链 DNA 的延伸,最终合成双链 DNA。多重 PCR 与常规 PCR 的主要区别在于,前者在同一反应体系中加入了对多对特异性引物,能够同时扩增出多个目标 DNA 片段。

三、多重 PCR 细菌检测技术的特点

1.高效性:多重 PCR 能够在一次反应中同时检测多种细菌,大大提高了检测效率,节

省了时间和成本。

2.高通量:通过优化反应体系和扩增条件,多重 PCR 能够扩增出多个目标 DNA 片段,适用于大批量样本的检测。

3.特异性高:由于使用了多对特异性引物,多重 PCR 能够准确识别并扩增目标细菌 DNA 片段,减少了非特异性扩增的可能性。

4.操作简便:多重 PCR 的操作流程与常规 PCR 相似,无需复杂设备,易于在实验室中推广应用。

四、多重 PCR 细菌检测技术在医学领域的应用

1.临床诊断:多重 PCR 技术可用于多种病原微生物的同时检测,如肝炎病毒、肠道致病性细菌、性病病原体等,为临床医生提供快

速、准确的诊断依据。

2.食品检测:在食品安全领域,多重 PCR 技术可用于检测食品中的多种病原细菌,如副溶血性弧菌、沙门氏菌等,保障消费者的健康安全。

3.环境监测:通过多重 PCR 技术,可以监测水体、土壤等环境中的细菌污染情况,为环境保护提供科学依据。

五、结语

多重 PCR 细菌检测技术以其高效性、高通量、特异性强和操作简便等优点,在医学领域展现出广阔的应用前景。随着技术的不断发展和完善,相信多重 PCR 将在更多领域发挥重要作用,为人类的健康事业贡献力量。

作者单位:山东省青岛市市北区老年病医院(青岛市市北区人民医院)

风湿免疫病的症状与治疗方法

□ 赵 敏

风湿免疫病是一组主要影响骨关节、肌肉、血管和有关软组织的疾病,它的发病与环境、细胞、神经及免疫系统失调等因素有关。常见的风湿免疫病包括类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、多肌炎、硬皮病、血管炎等。

一、风湿免疫病的症状

风湿免疫病的症状多种多样,常见有晨僵、关节或肌肉疼痛、肿胀、发热、疲劳无力、皮肤溃疡等。这些症状可能在疾病活动期加重,在缓解期有所减轻。

二、如何预防风湿免疫病?

1.保持良好的生活习惯:如充足的睡眠,适当的运动,均衡的饮食等,有助于提高身体免疫力,预防疾病的发生。

2.避免过度劳累:过度劳累可能导致关节肌肉损伤,诱发风湿免疫病。合理安排工作和生活,注意休息。

3.保持心情愉悦:情绪波动对疾病影响很大,保持心情愉悦有助于稳定内分泌系统,减少疾病发生的风险。

三、如何诊断风湿免疫病?

确诊风湿免疫病需要进行一系列的检查和评估。医生会根据患者的症状、病史和体格检查,结合实验室检查、影像学检查、特殊试验等结果,综合分析判断病情。

四、风湿免疫病的治疗

1.一般治疗:包括休息、热敷、合理的运动等,有助于减轻疼痛,改善生活质量。

2.药物治疗:包括非甾体抗炎药、糖皮质激素、生物制剂等,根据病情选择合适的药物进行治疗。遵医嘱服药是控制病情的关键。

此外,还有很多家庭自我管理措施可以应用到风湿免疫病的治疗中,如合理的饮食搭配、定期的关节锻炼、保持积极的心态等。这些措施有助于患者更好地控制病情,减轻症状。

五、如何呵护关节健康

1.保持关节保暖:寒冷会刺激关节疼痛加重,因此要保持关节温暖,避免长时间处于寒冷环境中。

2.合理运动:适当的关节运动可以增强关节的灵活性,提高关节的耐受性。但应避免过度运动,以防损伤关节。

3.避免过度负重:如减轻日常生活中的负重,有助于保护关节软骨,避免关节磨损。

4.避免过度劳累:过度劳累可能导致关节肌肉损伤,加重病情。合理安排工作和生活,注意休息。

5.定期检查:定期进行关节检查,了解关节的健康状况,如有异常及时就医。

风湿免疫病是一种常见的慢性疾病,虽然难以根治,但通过合理的治疗和管理,可以有效控制病情,提高生活质量。了解风湿免疫病的常识,掌握自我管理措施,对于呵护关节健康,守护身体健康具有重要意义。让我们一起努力,为自己,也为家人,守护好健康的屏障。

(作者单位:河南省驻马店市中医院)